



Tag 7

Morgens

Hagebutten-Quark-Dip auf French Toast

Zum Frühstück gibt es Superfood aus heimischen Landen. Hagebutten, das Superfood, ist fast in Vergessenheit geraten. Zu Unrecht. In frischen Früchten stecken 1.250 mg Vitamin C je 100 Gramm. Zum Vergleich: Die Zitrone kommt dagegen gerade auf bescheidene 53 Milligramm.

Zutaten:

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 2 Eier
- 125 g Magerquark
- 50 g Ziegenfrischkäse
- 10 Zwetschgen
- 2 gehäufte TL Hagebuttenmark
- 3 EL Milch
- 3 TL Butter
- 3 TL Honig, alternativ Ahorn- oder Agavensirup

Für den nicht fastenden Partner*in:

Als Frühstück ausreichend

*Für Vegetarier*innen:
geeignet*

5:2-Intervallfasten-Methode

Wasser, Kaffee (schwarz), Tee
(Kräutertee, ungesüßt)

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
458	23 g	21g	42 g

Zubereitung:

1. Milch und Eier verquirlen, in einen flachen Teller oder eine Auflaufform gießen. Toastscheiben darauf verteilen. Nach einiger Zeit wenden, damit sich die Toastscheiben auch von der anderen Seite vollsaugen können..

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

2. Inzwischen die Zwetschgen waschen, entkernen und achteln. 1 TL Butter in eine heiße, mittelgroße Pfanne geben, schmelzen lassen. Zwetschgen und Honig hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten braten. Gelegentlich umrühren.
3. Parallel dazu die Toastscheiben mit der restlichen Butter in einer großen Pfanne goldbraun braten.
4. Für den Hagebutten-Quark-Dip Quark und Frischkäse verrühren. Hagebuttenmark unterheben.
5. French Toasts mit dem übrigen Honig beträufeln, mit Zwetschgen und dem Hagebutten-Dip anrichten. Guten Appetit.

Rezept-Tipp:

Die roten, vitaminreichen Früchte reifen ab Ende August bis Dezember. Genau in der Jahreszeit benötigen wir gute Abwehrkräfte. Sie können beispielsweise bei einem schönen Herbstspaziergang die rot leuchtenden Hagebutten sammeln und das Mark selbst machen. Es passt nicht nur zum Frenchtoast, sondern macht sich auch in Soßen sehr gut. Sie benötigen dazu 500 Gramm entkernte Hagebutten. Kochen Sie diese ca. 15 Minuten in 200 ml Wasser. Anschließend pürieren und in saubere Gläser abfüllen - fertig!

Mittag

Pytt i panna

Nun geht es den Resten an den Kragen. Mit der bunten Resteküche auf Schwedisch kommen insbesondere Gemüsereste lecker auf den Teller. Nehmen Sie, was Ihr Kühlschrank hergibt und ab damit in die Pfanne. In der Pytt i panna schmeckt fast alles.

Zutaten:

Für den nicht fastenden Partner*in

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 300 g Kartoffeln
- 2 Rote-Bete-Knollen (vorgegart und vakuumiert)
- 2 Eier
- 1 ½ EL Sesamöl
- ½ Schalotte
- ¼ Bund Petersilie (gehackt ca. 10 g)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Bereiten Sie eine größere Portion zu.

*Für Vegetarier*innen:
geeignet*

5:2-Intervallfasten-Methode Pastinaken-Apfelsuppe

Zutaten:

- 250 g Pastinaken, frisch
- 1 Apfel
- 1 EL Butter
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Becher Sahne
- Frische Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Pastinaken schälen, klein würfeln. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln.

In einem Topf Butter zerlassen, Pastinaken und Apfel anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen.

Hitze reduzieren und bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Sahne hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren. Auf Teller verteilen und mit frischer gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion ca. **250 kcal**

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
248	10 g	13 g	23 g

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Rote Bete in Würfel schneiden. Schalotte schälen und würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter hacken.
2. Öl in eine heiße Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze die Kartoffelwürfel darin ungefähr 10-12 Minuten anbraten. Gelegentlich umrühren. Rote Beete und Schalottenwürfel zu den Kartoffeln geben und alles weitere 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer weiteren Pfanne das restliche Öl erhitzen, die Eier aufschlagen und bei mittlerer Hitze daraus Spiegeleier braten.
4. Kartoffelpfanne auf Teller verteilen, Petersilie daraufgeben, ein Spiegelei und mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Rote Bete galten in der Antike als Heilpflanze. Sie wurden zu dieser Zeit gegen Blutarmut (Anämie) eingesetzt. Und zu Recht: Folsäure und Eisen aus der Roten Bete helfen beim Zellwachstum und bei der Blutbildung, das bestätigt die moderne Forschung. Aber auch sonst haben es Rote Bete in sich und bringen uns gerade im Winter in Schwung. Rote Bete sind reich am sekundären Pflanzenstoff Betain. Dieser stimuliert die Funktion der Leberzellen, kräftigt die Gallenblase und kann Gallensteinen vorbeugen.

Abends

Hähnchen-Gyros mit Gurkensalat

Ein Abendessen für die ganze Familie. Bereiten Sie für die anderen Familienmitgliedern gleich eine größere Portion Hähnchen-Gyros zu und backen ein

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

paar Pommes im Backofen als Beilage (Sie müssen leider auf die Kartoffelstäbchen verzichten). Nach einem gemütlichen Spielenachmittag oder einem ausgiebigen Spaziergang ist das ein leichtes und doch sättigendes Abendessen, das Sie gut vorbereiten können.

Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrustfilet bzw. Hähnchengeschnetzeltes
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasoße
- 2 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Paprikapulver
- 2 TL Rosmarin, wenn möglich frisch
- 1 Salatgurke
- 2 TL Senf
- 4 EL Joghurt, natur, 3,5% Fett
- 2 EL Milch, 3,5%
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den nicht fastenden Partner*in:

Eine größere Portion zubereiten und dazu frische Pommes aus dem Backofen reichen.

*Für Vegetarier*innen:
Hähnchengeschnetzeltes durch
Tofu-Geschnetzeltes ersetzen.*

5:2-Intervallfasten-Methode Tomatensuppe mit Ingwer

Zutaten:

- 300 g passierte Tomaten
- 180 ml Gemüsebrühe, klar
- 1 EL Tomatenmark, 3-fach konzentriert
- 1 Stück Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ingwer (Daumennagel groß)
- 1/2 TL Thymian, getrocknet
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Msp. Kurkuma
- 1 Msp. Muskat
- 1 TL Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Knoblauch und Schalotte fein würfeln, Ingwer schälen und reiben.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

	<p>In einem Topf Butter erhitzen, Knoblauch, Schalotte und Ingwer darin andünsten.</p> <p>Tomatenmark hinzugeben und kurz anschwitzen. Passierte Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kurkuma und Muskat würzen. Lorbeerblatt und Thymian hinzugeben. Bei schwacher Hitze 7-10 Minuten köcheln.</p> <p>Gemüsebrühe zugießen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p> <p>Lorbeerblatt entfernen und servieren.</p> <p>Pro Portion ca. 243 kcal</p>
--	---

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
440	52 g	19 g	14 g

Zubereitung:

1. Hähnchengeschnetzeltes in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Rosmarin und der Sojasoße vermengen, ziehen lassen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
2. Gurke waschen, raspeln und in eine Schale geben. Senf, Joghurt, Milch, Öl, Salz und Pfeffer zur Salatsauce verrühren und alles gut mit der Gurke vermischen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

3. Eine große Pfanne ohne Öl erhitzen und das Fleisch in die heiße Pfanne geben. Von allen Seiten kräftig anbraten. Herd ausmachen, Frühlingszwiebeln über das Fleisch verteilen und durchmischen.

4. Fleisch mit dem Gurkensalat auf Tellern anrichten.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.